

HENIN JUDO JU-JITSU



Programme fin de saison sportive régulière 2023 – 2024

Cours 4 ans (né en 2019) jeudi

Dernier cours le jeudi 27 juin 24

avec parents (tenue de sport, pas de bijoux, ni maquillage)

Cours 5 ans (né en 2018) mardi

Dernier cours le mardi 25 juin 24

avec parents (tenue de sport, pas de bijoux, ni maquillage)

Cours 6/7 ans (né 2017 – 2016) mercredi ou jeudi

Dernier cours de judo mercredi 26 ou jeudi 27 juin 24

+ Mercredi 3 juillet 24, de 17h à 18h30 **sport collectif ou judo**

(en fonction de la météo)

Prévoir les 2 tenues, judo et sport avec les chaussures de sport...

Cours 8/9 ans (né 2015 – 2014) mercredi et samedi

(rappel, plus de cours le samedi en cette fin de saison)

Dernier cours de judo vendredi 28 juin 24 de 17h30 à 19h

+ Mercredi 3 juillet 24, de 17h à 18h30 **sport collectif ou judo**

(en fonction de la météo)

Prévoir les 2 tenues, judo et sport avec les chaussures de sport...

Cours 10/14 ans (né 2013 – 2012 – 2011 -2010) mercredi et vendredi

Dernier cours de judo vendredi 28 juin 24 de 17h30 à 19h

+ Mercredi 3 juillet 24, de 17h à 18h30 **sport collectif ou judo**

(en fonction de la météo)

Prévoir les 2 tenues, judo et sport avec les chaussures de sport...

Judo adultes mercredi et vendredi

Dernier cours mercredi 26 juin 24

Taïso jeudi et samedi

Dernier cours le jeudi 4 juillet 24

Pour les dernières séances

Possibilité d'activité extérieure (en fonction de la météo)

Prévoir les 2 tenues, judo et sport avec les chaussures de sport...

Ju-jitsu Brésilien et Ju-Jitsu dernier cours mardi 25 et vendredi 28 juin 24

Samedi 29 juin 24, Tournoi de PETEKA à partir de 12 ans, voir Règlement

Lundi 8 juillet 2024, début activités estivale, voir programme été 2024